

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT - 20KM DE BRUXELLES

## NIVEAU INTERMEDIAIRE

**Profil :** Coureur régulier

**Objectif :** Finir entre 1h45 et 2h00

**Volume :** 3 à 4 séances hebdomadaires

SEMAINE 1	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 1	35 min	10 min course + 2 min marche x 3 séries	Très confortable	Première séance intermédiaire. Ces 35 minutes servent à calibrer votre allure de travail pour les 8 semaines à venir. Même si ça semble court, résistez à l'envie d'en faire plus.
Jour 2	50 min	10 min course + 2 min marche x 4 séries	Très confortable	
Jour 3	60 min	10 min course + 2 min marche x 5 séries	Très confortable	On passe la barre des 60 min de course.
SEMAINE 2	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 4	55 min	15 min course + 3 min marche x 3 séries	Très confortable	Les intervalles passent de 10 à 15 min. C'est le seul changement de cette semaine.
Jour 5	70 min	15 min course + 3 min marche x 4 séries	Très confortable	Faites attention à ne partir trop vite. Gérez votre énergie dès la première série
Jour 6	70 min	15 min course + 3 min marche x 4 séries	Confortable	
SEMAINE 3	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 7	70 min	20 min course + 4 min marche x 3 séries	Très confortable	Les intervalles passent à 20 min. Finir les 3 séries compte plus que l'allure.
Jour 8	65 min	20 min course + 2 min marche x 3 séries	Très confortable	
Jour 9	95 min	20 min course + 4 min marche x 4 séries	Très confortable	La séance d'entraînement la plus longue jusqu'ici
Jour 10	95 min	20 min course + 4 min marche x 4 séries	Confortable	Même séance que la précédente avec une allure un cran au-dessus.
SEMAINE 4	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 11	45 min	45 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Très confortable	On abandonne les intervalles cette semaine. 45 minutes de course pour que vous trouviez votre rythme naturel.
Jour 12	60 min	60 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Très confortable	
Jour 13	75 min	75 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Très confortable	
SEMAINE 5	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 14	105 min	30 min course + 5 min marche x 3 séries	Très confortable	Retour aux intervalles. 30 min d'un coup. Partez lentement, vous avez trois séries. C'est la séance la plus longue jusqu'à présent.
Jour 15	105 min	30 min course + 3 min marche x 3 séries	Très confortable	Même séance que la précédente avec 2 minutes de repos en moins.
Jour 16	105 min	30 min course + 3 min marche x 3 séries	Confortable	

SEMAINE 6	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 17	60 min	60 min course non-stop	Très confortable	Retour à la course continue. 60 minutes de course sans arrêt.
Jour 18	60 min	60 min course non-stop	Très confortable	
Jour 19	75 min	75 min course non-stop	Très confortable	15 minutes de plus. Gardez la même allure. L'objectif n'est pas d'aller plus vite, c'est de tenir plus longtemps.
Jour 20	90 min	90 min course non-stop	Très confortable	1h30 de course continue. C'est votre nouveau record avant la semaine de pic.

SEMAINE 7	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 21	110 min	20 min course + 2 min marche x 5 séries	Très confortable	Semaine de pic. On revient aux intervalles. 2 minutes de récupération seulement entre des intervalles de 20 min. Partez prudemment : vous avez 5 séries à faire.
Jour 22	110 min	20 min course + 2 min marche x 5 séries	Confortable	Même séance que la précédente pour habituer votre corps à cette intensité.
Jour 23	130 min	20 min course + 2 min marche x 6 séries	Très confortable	Dernière grande séance du programme. Gérez l'allure exactement comme vous le ferez le Jour J. Si vous finissez, vous êtes prêts.

SEMAINE 8	TEMPS	INTENSITÉ / DÉTAIL	ALLURE	NOTES
Jour 24	50 min	20 min course + 5 min marche x 2 séries	Très confortable	Dernière séance avec intervalles. Allez-y vraiment doucement. L'objectif n'est pas de progresser, c'est de garder les jambes actives sans les fatiguer.
Jour 25	40 min	40 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Confortable	40 minutes légères. Si vous vous sentez bien et avez envie d'en faire plus, résistez.
Jour 26	30 min	30 min course - 1 arrêt possible de max 1 min	Confortable	Demain ou après-demain, c'est le Jour J.

N'hésitez pas à adapter le programme selon votre condition physique et votre progression. Ce programme débutant est un programme général, en aucun cas il n'est un programme personnalisé. Pour un programme plus personnalisé, contactez-nous.

N'oubliez pas d'écouter votre corps, si vous ressentez le besoin de prendre une pause de plus, faites le. Un jour de repos complet entre les séances est recommandé

Découvrez, avant le Jour-J, le parcours des 20km pour vous familiariser avec le terrain.

## CONSEILS CLÉS

### 1. Au niveau sportif

- La veille : 7h30 ou 9h de sommeil. Une heure avant de dormir, retirez la téléphone.
- Au départ : Départ prudent ! L'euphorie du départ tue les courses. N'allez pas plus vite qu'à l'entraînement !
- Pendant la course : Découpez la course en intervalles de km ou de temps comme à l'entraînement. Concentrez-vous uniquement sur ça.
- Après la course : Marcher 15 minutes directement après l'arrivée. C'est la meilleure façon de récupérer. Ne vous allongez pas par terre.

### 2. Au niveau alimentation

- Eau : Trois jours et deux jours avant la course : 2,5L-3L d'eau. La veille : 1,5L-2L d'eau.
- La veille : Repas riche en glucides (pâtes, riz,...) le soir.
- 2h30 avant la course : 500ml d'eau + (2 blancs d'œufs – facultatif) + 2 tranches de pains avec miel/confiture + banane
- 20-30min avant la course : 1 à 2 dattes ou un gel
- Pendant la course : Boire à chaque ravitaillement même sans soif. Si vous avez des gels, utilisez les aux environs des 7km et des 14km. Ou seulement au 10<sup>ème</sup> km. (1 à 2 dattes remplacent aussi le gel.)
- Après la course : Buvez de l'eau et dans l'heure qui suit, marcher une source de protéines + glucides comme une banane.